

2026年1月28日

一般社団法人 ウェルネス総合研究所

内科医・産業医300人調査で明らかに

6割以上の医師が、近年「太りやすく」「疲れやすい」患者の増加を実感

～約9割の医師が脂質の「質」を重要視 対策のカギは『細胞力』～

一般社団法人ウェルネス総合研究所では、細胞力をテーマで実施した生活者へ向けた「ダイエット・疲労に関する調査」に引き続き、診療・指導現場での実態を探るべく、全国の内科医・産業医300名を対象に「脂肪燃焼力・抗疲労力に関する実態調査」を実施しました。「ダイエット・疲労に関する調査」と同様に、本調査でも診療現場において「太りやすい・痩せにくい(脂肪燃焼力の低下)」「疲れやすい・疲れが取れにくい(抗疲労力の低下)」の症状を持つ患者の増加を実感する医師が6割以上いることが判明しました。

■調査サマリー

- 診療現場において、「太りやすい・痩せにくい(脂肪燃焼力の低下)」患者の増加を感じる医師が62.4%、「疲れやすい・疲れが取れにくい(抗疲労力の低下)」患者の増加を感じる医師が64.7%
- 「脂肪燃焼力の低下」「抗疲労力の低下」に強く関係している要因の1位は「運動不足」が66.0%、2位「食生活の乱れ」が57.3%
- 細胞のエネルギー產生を担う「ミトコンドリア」の働きが、健康維持において重要と考える医師は92.0%
- 「細胞の働きを活性化させること」が、脂肪燃焼・代謝促進に繋がると考える医師は76.4%
- 「細胞の働きを活性化させること」が、慢性疲労・倦怠感改善に繋がると考える医師は69.3%
- 細胞活性を高めるための生活習慣の1位「適度な運動」、2位「栄養バランスの改善」
- 日常生活において脂質の「質」を重要視する医師は89.7%
- 「細胞活性化」「ミトコンドリア機能改善」という点において、「MCTオイル(中鎖脂肪酸100%で構成された食用油)」を推奨する医師は67.0%

■調査概要

- 調査対象者：300名(内科医280名、産業医20名)
- 調査方法：インターネット調査
- 調査時期：2025年12月8日～12月11日
- 調査主体：一般社団法人ウェルネス総合研究所
- 調査会社：株式会社ネオ・マーケティング

※数値については、小数点第1位までの掲載としています。回答結果はパーセント表示を行っており、小数点以下第2位を四捨五入して算出しているため、各回答の合計が100%にならない場合があります。

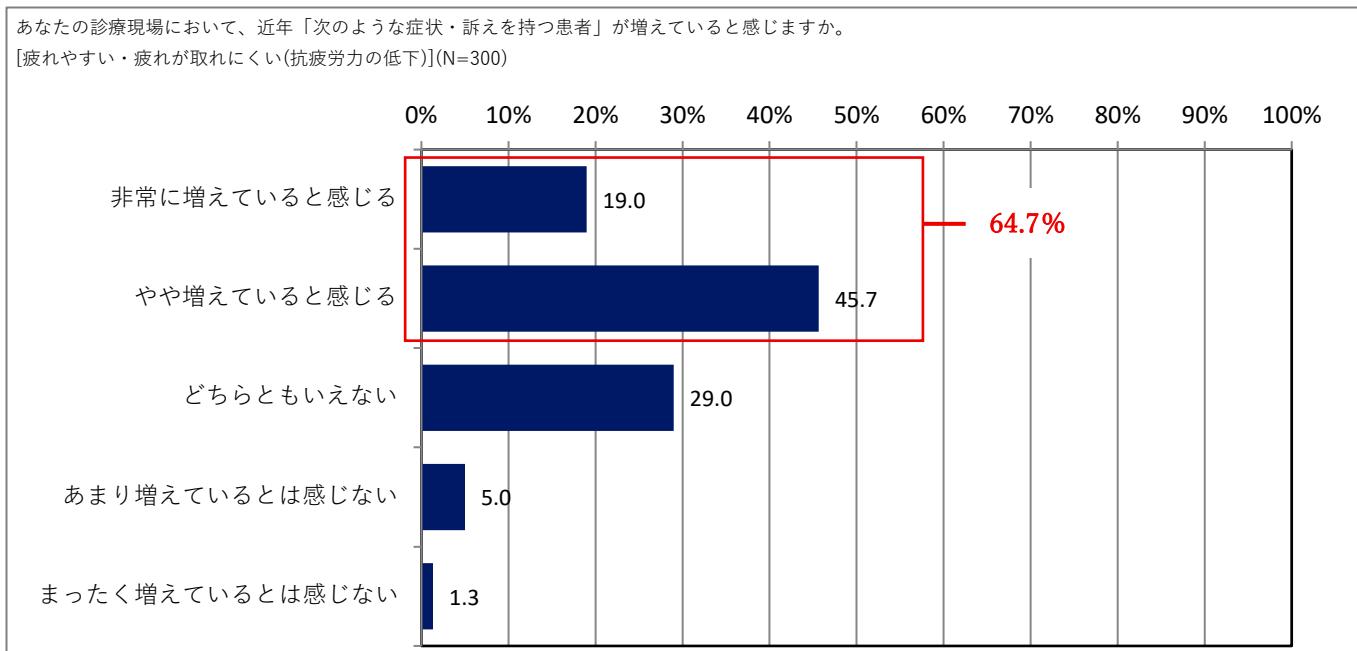
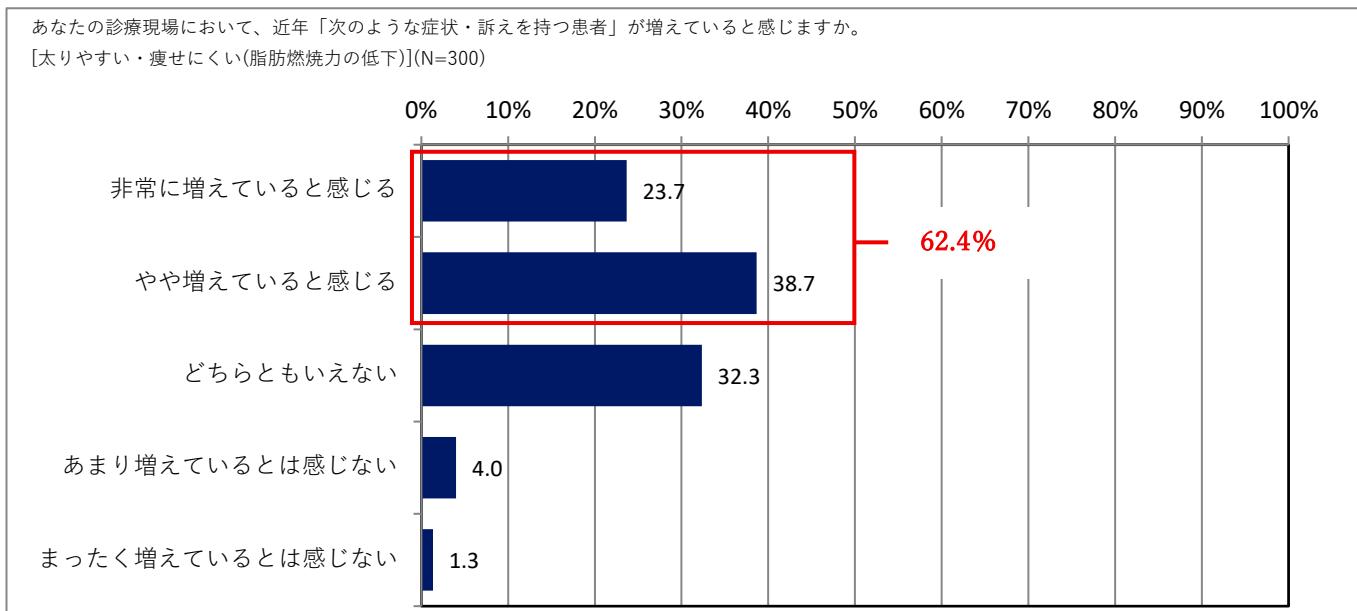
本資料に関するお問合せ先

一般社団法人ウェルネス総合研究所 広報事務局 press@wellness-lab.org

■調査に関する詳細

1. 診療現場において、近年「太りやすい・痩せにくい(脂肪燃焼力の低下)」「疲れやすい・疲れが取れにくい(抗疲労力の低下)」といった症状・訴えを持つ患者が増えていると6割以上の医師が実感

診療現場において、近年「太りやすい・痩せにくい(脂肪燃焼力の低下)」「疲れやすい・疲れが取れにくい(抗疲労力の低下)」といった症状・訴えを持つ患者が増えているかどうか質問した。すると「太りやすい・痩せにくい(脂肪燃焼力の低下)」については、62.4%、「疲れやすい・疲れが取れにくい(抗疲労力の低下)」についても64.7%が増えていると感じると回答。診療現場においても上記のような症状・訴えを持つ患者が増えていることが分かった。



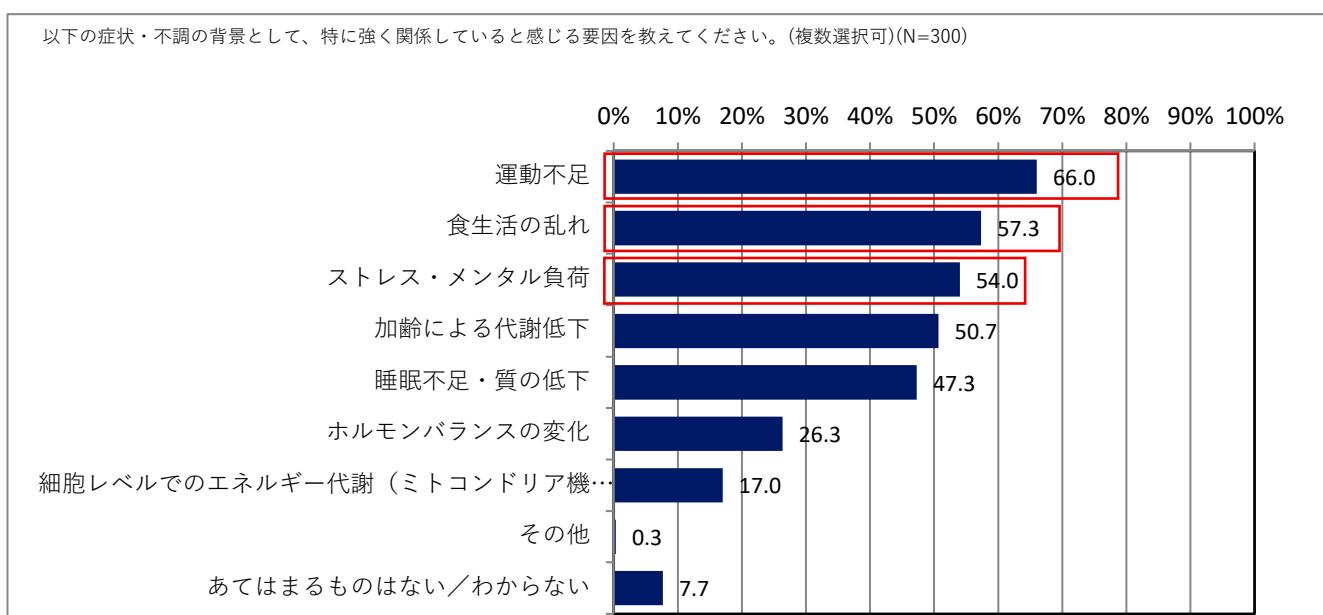
2. 「太りやすい・痩せにくい(脂肪燃焼力の低下)」「疲れやすい・疲れが取れにくい(抗疲労力の低下)」といった症状・訴えを持つ患者が増加している背景として、1位は「運動不足」で66.0%、2位は「食生活の乱れ」

本資料に関するお問合せ先

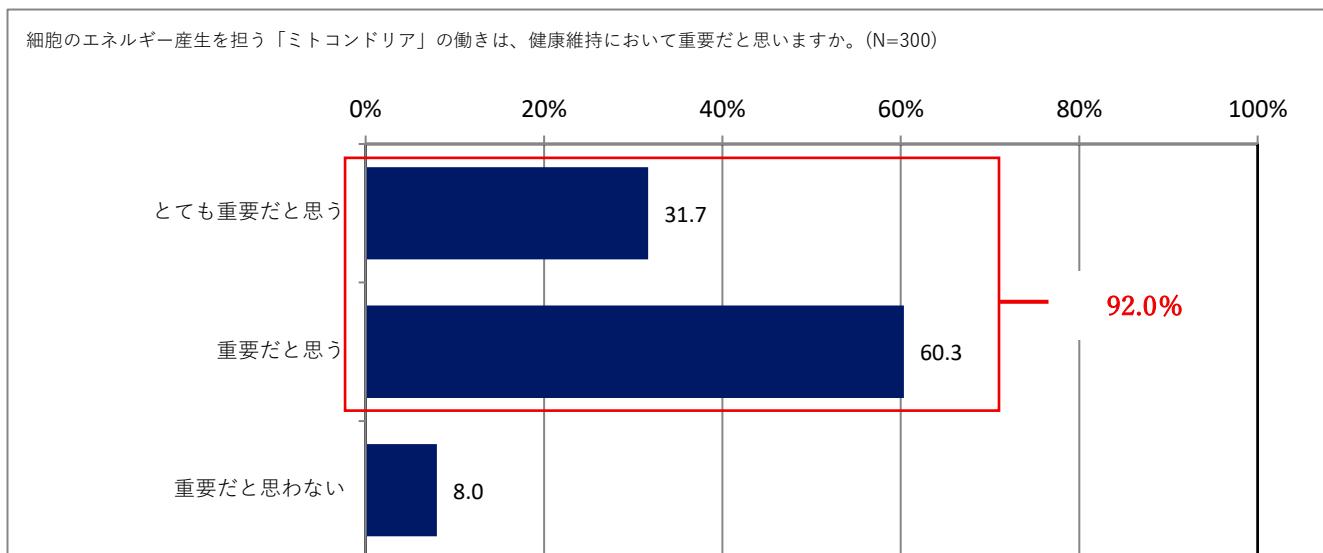
一般社団法人ウェルネス総合研究所 広報事務局 press@wellness-lab.org

で 57.3% という結果に

上記のような症状・訴えを持つ患者が増加している背景として、特に強く関係している要因は何かと医師に質問したところ、1位は「運動不足」で 66.0%、2位は「食生活の乱れ」で 57.3%、3位は「ストレス・メンタル負荷」で 54.0% という結果になった。



3. 細胞のエネルギー産生を担う「ミトコンドリア」の働きは、健康維持において重要と考える医師は 92.0%
細胞のエネルギー産生を担う「ミトコンドリア」の働きは、健康維持において重要だと思うか医師に質問したところ、92.0%が重要だと思うと回答。「ミトコンドリア」の働きが健康維持において重要な役割を果たすことが分かった。

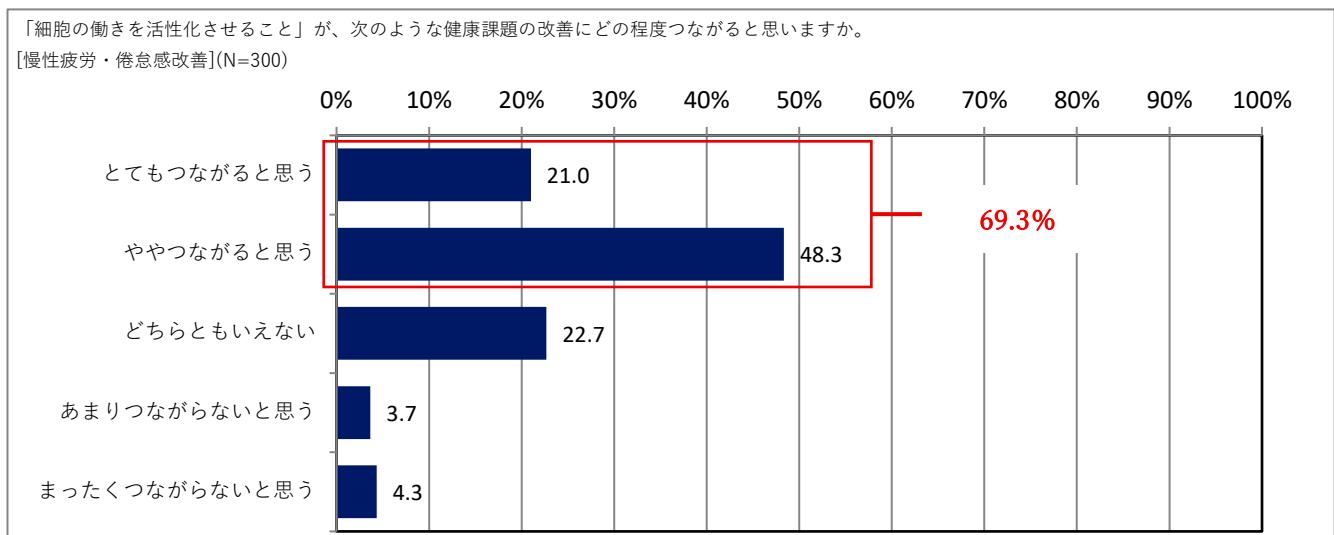
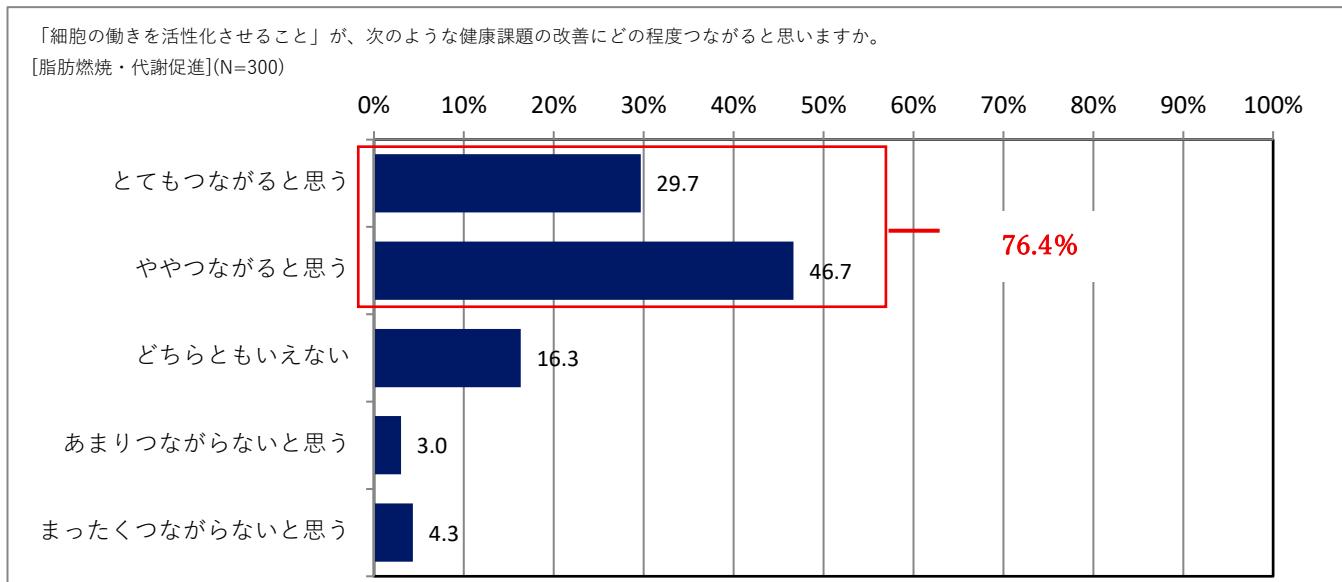


4. 「細胞の働きを活性化させること」が、脂肪燃焼・代謝促進に繋がると考える医師は 76.4%。おなじく「細胞の働きを活性化させること」が、慢性疲労・倦怠感改善に繋がると考える医師は 69.3%

本資料に関するお問合せ先

一般社団法人ウェルネス総合研究所 広報事務局 press@wellness-lab.org

「細胞の働きを活性化させること」が、健康課題の改善にどの程度繋がると思うか医師に質問したところ、「脂肪燃焼・代謝促進」については76.4%、「慢性疲労・倦怠感」については69.3%の医師が改善に繋がると思うと回答。「細胞の働きを活性化させること」が健康課題の改善において深く関与していることがうかがえる。



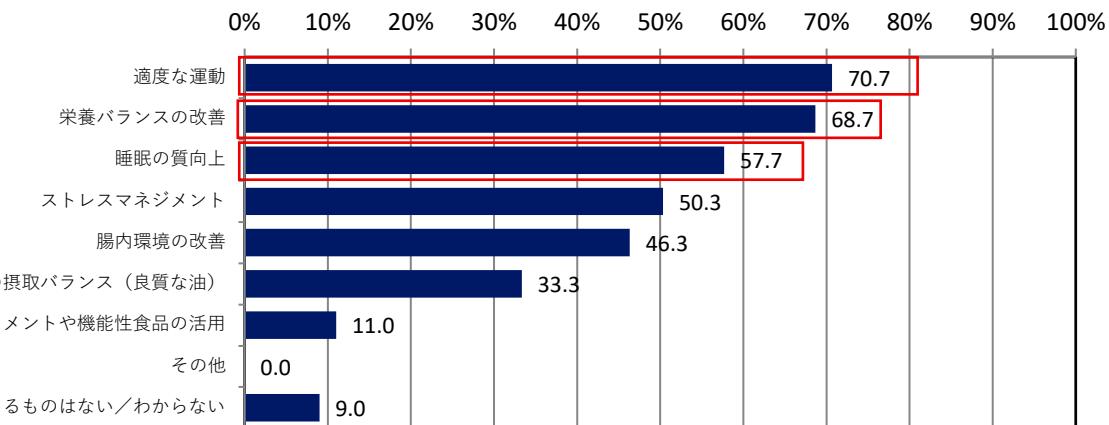
5. 細胞活性を高めるための生活習慣の1位「適度な運動」で70.7%、2位「栄養バランスの改善」で68.7%、3位は「睡眠の質向上」で57.7%という結果に

細胞活性を高めるために、重視すべき生活習慣について医師に質問したところ、1位「適度な運動」で70.7%、2位「栄養バランスの改善」で68.7%、3位は「睡眠の質向上」で57.7%という結果となった。

本資料に関するお問合せ先

一般社団法人ウェルネス総合研究所 広報事務局 press@wellness-lab.org

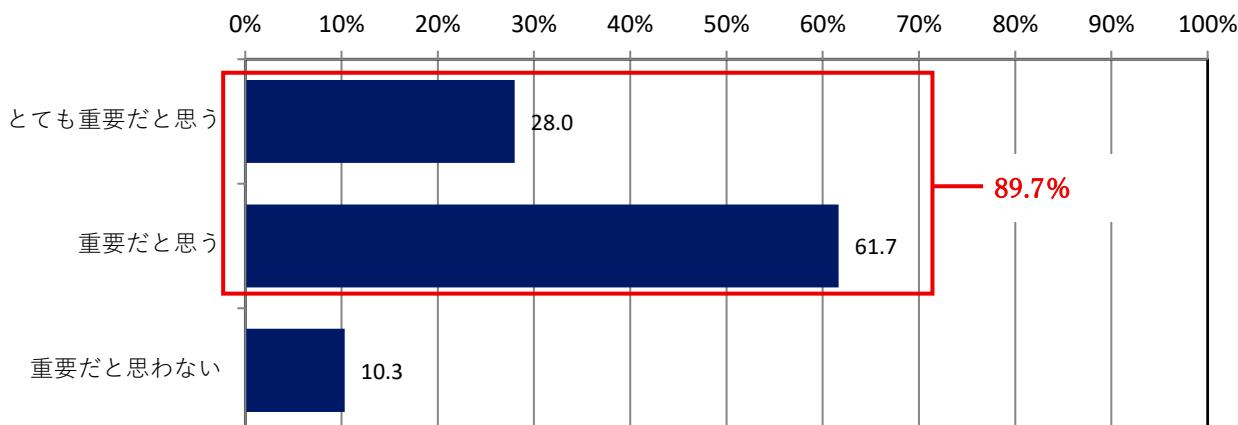
細胞活性を高めるために、重視すべき生活習慣をすべてお選びください。(複数選択可)(N=300)



6. 医師の中で、日常生活において脂質の「質」(MCTオイルやオメガ3系脂肪酸含有オイルなど)の摂取を重要視する医師は89.7%

日常生活において、三大栄養素の中の、脂質の「質」(MCTオイル(中鎖脂肪酸100%で構成された食用油)やオメガ3系脂肪酸含有オイルなど)を意識した食事について、どの程度重要だと思うか質問したところ、89.7%の医師が重要だと思うと回答した。

日常生活において、三大栄養素の中の、脂質の「質」(MCTオイル(中鎖脂肪酸100%で構成された食用油)やオメガ3系脂肪酸含有オイルなど)を意識した食事について、どの程度重要だと思いますか。(N=300)



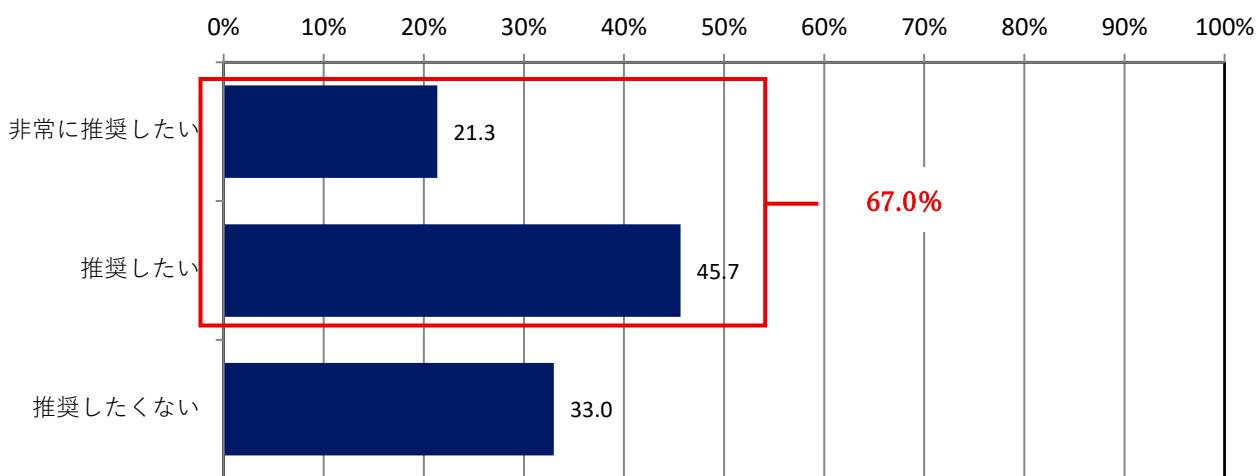
7. 医師は67.0%の医師が、「細胞活性化」「ミトコンドリア機能改善」という点において、「MCTオイル」を推奨したいと回答

「細胞活性化」「ミトコンドリア機能改善」という点において、「MCTオイル(中鎖脂肪酸100%で構成された食用油)」を推奨したいと思うか質問したところ、67.0%の医師が「MCTオイル」を推奨したいと回答した。

本資料に関するお問合せ先

一般社団法人ウェルネス総合研究所 広報事務局 press@wellness-lab.org

「細胞活性化」「ミトコンドリア機能改善」という点において、「MCTオイル(中鎖脂肪酸100%で構成された食用油)」を推奨したいと思いますか。(N=300)



<ウェルネス総合研究所 概要>

人生100年時代を迎えるいま、健康寿命を延ばし、豊かな人生を送ることへの社会的関心はますます高まっています。私たちウェルネス総合研究所は、独自の視点で健康・ウェルネスに関する情報の調査・集積・発信を行ってまいります。また、人々の健康やQOL向上を助ける食品・医薬品・化粧品・運動などに関わる団体・企業に向けた、コンサルティングを実施し、人々の健康維持・改善を実現する、健康・ウェルネス産業の発展に寄与してまいります。

WEBサイト：<https://wellness-lab.org/>

本資料に関するお問合せ先

一般社団法人ウェルネス総合研究所 広報事務局 press@wellness-lab.org